

GYM CAIRO COACH EZZ

CERTIFIED PERSONAL TRAINER
SPECIALIST IN SPORTS NUTRITION



- ك / عز عبد الرؤف
- مدرب شخصي
- أخصائي تغذية رياضية معتمد من
- الرابطة الدولية لعلوم الرياضة
- الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي



00201008040255

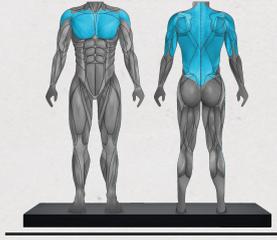


www.youtube.com/c/GYMCairo

نصائح عامة للتمارين الرياضية

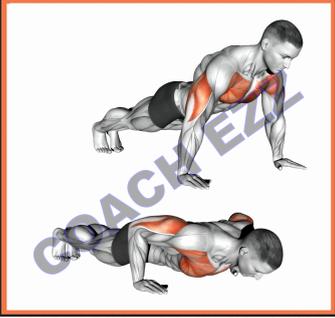
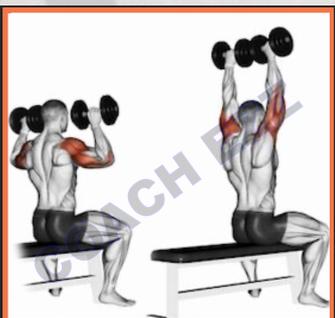
1. هذا البرنامج مناسب لمعظم المتدربين أصحاب الخبرة المتوسطة والمتقدمة في كمال الأجسام وتم تصميمه مخصص من أجل مرحلة تقوية العضلات وحرق الدهون .
2. ضع في اعتبارك أن الحمل الزائد التدريجي هو افضل شئ للحفاظ على تحسين تكوين الجسم وبناء أنسجة العضلات الهيكلية .
3. إذا كنت لا تعرض الجسم والعضلات باستمرار لضغط شديد فلا يوجد سبب للجسم للحفاظ على نمو وقوة العضلات لذلك تحتاج إلى دفع نفسك لنقطة لم تذهب إليها من قبل وبعد حدوث ذلك ستضر عضلاتك على النمو وأن تصبح اقوى **(بأتي التقدم في شكل إضافة أوزان جيدة للتمرين و زيادة التكرارات وزيادة وقت الضغط على العضلة وزيادة عدد المجموعات والتمارين في بعض الأحيان)** يجب أن يكون أداء تكرارات التمرين ببطء وتركيز **(من ٣ الي ٤ ثواني للتكرار الواحد)** وستكون فترات راحة أقصر **(أرجو الالتزام بأوقات الراحة المكتوبة و تسلسل التمارين)**.
4. يتم أداء التمرين لمدة 3 اسابيع على الاقل **ولا تنسى شرب المياه أثناء ممارسة التمارين الرياضية وعلى مدار اليوم**
5. ويتم المشي و الجري البسيط لمدة عشر دقائق في بداية التمرين وقبل تمارين المقاومة لتنشيط الدورة الدموية على اي جهاز متاح في الجيم .
اضغط هنا للتوضيح عشر دقائق لتنشيط الدورة الدموية
6. إضافة 35 دقيقة كارديو **(بعد الانتهاء من تمارين المقاومة)** على جهاز المشي او الجهاز البيضاوي (الكروس) أو جهاز الدرج اي جهاز متاح بالجيم

EXERCISE DAY 1 : UPPER BODY



اضغط هنا ▶ تمارين الاحماء Warm up

Exercise DAY 1 Upper Body	Sets المجموعات	Reps التكرارات	Rest وقت الراحة	صورة التمرين اضغط على الصورة لمشاهدة الفيديو
1- Seated Cable Row	3	15 ,12 ,10	60 seconds	
2- Lat Pulldown	3	12 To 15	60 seconds	
3- Smith Machine Incline Bench Press	4	8 To 12	60 seconds	

<p>4- Push Ups</p>	<p>3</p>	<p>8 To 12</p>	<p>30 seconds</p>	
<p>5- Dumbbell Lateral Raise</p>	<p>4</p>	<p>12 To 16</p>	<p>30 seconds</p>	
<p>6- Dumbbell Shoulder Press</p>	<p>4</p>	<p>10 To 12</p>	<p>30 seconds</p>	
<p>7- EZ Bar Curls</p>	<p>4</p>	<p>12To15</p>	<p>30 seconds</p>	
<p>8- Tricep Rope Pushdowns</p>	<p>4</p>	<p>12To15</p>	<p>30 seconds</p>	

9-Dumbbell Shrug

4

15

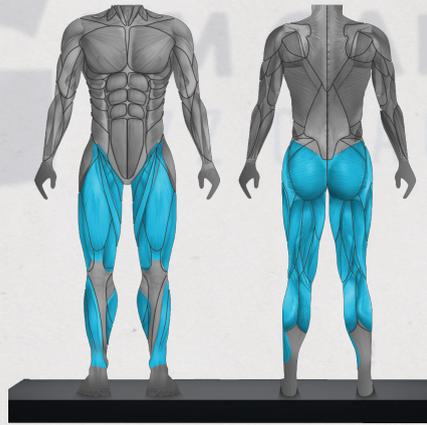
30 seconds



لا تنسى تمارين الاستطالة A

لا تنسى تمارين الاستطالة B

 **EXERCISE DAY 2 : LEGS** 



تمارين الاحماء Warm up

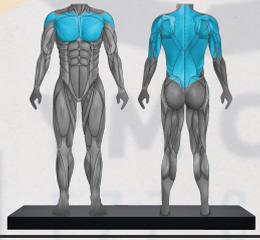
Exercise DAY 1 Upper Body	Sets المجموعات	Reps التكرارات	Rest وقت الراحة	صورة التمرين اضغط على الصورة لمشاهدة الفيديو
1- <u>Squats</u>	4	15-12-10-10	60 seconds	
2- <u>Leg Press</u>	4	12	60 seconds	
3- <u>Leg Extensions</u>	4	12 To 15	60 seconds	
4- <u>Seated Leg Curl</u>	4	10 To 12	60 seconds	

5- <u>Seated Calf Raise</u>	3	8 To 12	30 seconds	
-----------------------------	---	---------	------------	---

اليوم الثالث راحة من تمارين الحديد ولكن يتم ممارسة تمارين الكارديو 45 دقيقة و10 دقائق

تمارين البطن. اضغط

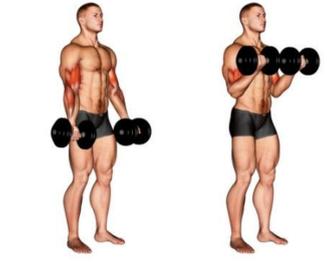
EXERCISE DAY 4 : UPPER BODY B

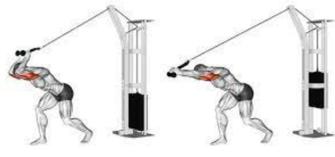


اضغط هنا تمارين الإحماء 2

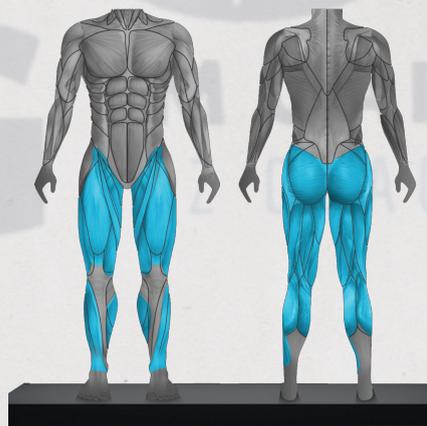
DAY 4 Upper Body B	Sets المجموعات	Reps التكرارات	Rest وقت الراحة	صورة التمرين اضغط على الصورة لمشاهدة الفيديو
--------------------	-------------------	-------------------	--------------------	---

<p>1- <u>Degree Hyperextension</u></p>	<p>4</p>	<p>15 To 20</p>	<p>30 seconds</p>	
<p>2- <u>Bent Over Barbell Row</u></p>	<p>3</p>	<p>12 To 15</p>	<p>60 seconds</p>	
<p>3- <u>Close Grip Lat Pull Down</u></p>	<p>3</p>	<p>12 To 15</p>	<p>60 seconds</p>	
<p>4- <u>Barbell Chest Press</u></p>	<p>4</p>	<p>8 To 12</p>	<p>60 seconds</p>	

<p>5- Chest Fly Machine</p>	<p>3</p>	<p>10 To 12</p>	<p>30 seconds</p>	
<p>6- Dumbbell Incline Bench</p>	<p>3</p>	<p>10 To 12</p>	<p>60 seconds</p>	
<p>7- Rear Delt Fly Machine</p>	<p>4</p>	<p>12 To 16</p>	<p>30 seconds</p>	
<p>8- Machine Shoulder Press</p>	<p>4</p>	<p>10 To 12</p>	<p>30 seconds</p>	
<p>9- Biceps curl dumbbell</p>	<p>4</p>	<p>12To15</p>	<p>30 seconds</p>	

10- <u>Cable overhead triceps extension</u>	4	12To15	30 seconds	
11- <u>Standing EZ Bar Reverse Curl</u>	3	10	30 seconds	

EXERCISE DAY 5 : LEGS B



Warm up تمارين الاحماء

Exercise DAY 1 Upper Body	Sets المجموعات	Reps التكرارات	Rest وقت الراحة	صورة التمرين اضغط على الصورة لمشاهدة الفيديو
1- Squats	4	15-12-10-10	60 seconds	
2- Cable Straight Legs Pull Through with-rope	4	15	30 seconds	
3- Leg Press	4	12	60 seconds	
4- Leg Extensions	4	12 To 15	60 seconds	

5- <u>Seated Leg Curl</u>	4	10 To 12	60 seconds	
6- <u>Seated Calf Raise</u>	3	8 To 12	30 seconds	

تمارين الكارديو

تُعد تمارين الكارديو واحدة من أفضل الطرق لبدء تحسين صحتك العامة ومستوى لياقتك. تدرّيات الكارديو هي تلك التي ترفع معدل ضربات قلبك وتنفسك ، مما يجعل الدم يتحرك بشكل أسرع حول جسمك. سيساعدك هذا على حرق المزيد من السعرات الحرارية ، فكلما كنت أكثر نشاطاً ، ستستخدم المزيد من الطاقة. تزيد التمارين الهوائية من معدل الأيض لديك (حرق السعرات) على المدى الطويل ، مما يعني أنه حتى عندما تكون جالساً ، ستحرق سعرات حرارية أكثر مما قبل لذلك انصح بعد انتهاء تمارين المقاومة تقوم بأداء تمارين المقاومة.

وتحياتي ك/ عز عبد الرؤوف